

Согласовано:

Директор школы

Е. А. Грютнева

Приказ №

1

от

16

сентября

2022

г



МЕНЮ

«16» сентября 2022 г

Неделя 1 день 3 (среда)

Завтрак (61,68 р)

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
Огурцы свежие или консервированные (по сезону)	60	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Итого		15,15	26,56	57,5	523,3	0,439	2	1	2,45	64,1	275,7	118,2	5,84

Обед (60 р)

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону)	60/80	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42
Суп картофельный с макарон. изд.	200/250	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	120		34,1	141	20	1,5
Мясо тушеное с картофелем	230/280	15,18	8,51	25,99	236,9	0,184	8,74	0,39		48,3	216,2	55,2	2,76
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Итого		24,67	19,86	112,19	700,1	0,432	19,04	129,59	3,66	138,2	457,05	119,85	6,38

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер